

Beschrijving activiteiten sportcentrum de Hagedis

Kinderfitness

Achtergrond

Er is een groeiend aantal kinderen met overgewicht. In 2020 had 13,2 procent van de 4- tot 12-jarigen overgewicht. Een jaar eerder was dit aantal 12 procent (CBS, 2021). Dit komt voornamelijk door een tekort aan voldoende beweging. Op latere leeftijd kunnen kinderen hiervan nadelige gevolgen ondervinden. Daarom hebben wij een beweegprogramma speciaal voor kinderen ontwikkeld.

Dit programma is voor kinderen van 8 tot 12 jaar en is er op gericht om kinderen op een leuke en speelse manier te leren participeren aan sport en beweging.

Onze doelen met het aanbod van kinderfitness zijn:

- Het plezier van kinderen in sport en beweegactiviteiten vergroten.
- De algehele fitheid van de kinderen verbeteren.

Hierdoor krijgen kinderen meer zelfvertrouwen en raken ze gemotiveerd om eventueel lid te worden van een sportclub.

Tijdens de trainingen besteden we aandacht aan de volgende grond motorische eigenschappen van het kind: coördinatie, lenigheid, kracht, snelheid en uithoudingsvermogen. Dit doen we door middel van circuittrainingen en sport en spel activiteiten waarbij **plezier** voorop staat.

Elke les wordt gevarieerd en uitdagend gegeven door een ervaren sportcoach.

Wanneer?

Elke woensdagmiddag tussen 13.30 en 14.30 uur.

Tarief

Voor kinderfitness betaal je € 15 per maand.

Meer informatie of aanmelden?

Stuur een mail naar Rovansly (rlodovica@ecosoleffect.nl) of Abdenacer (asalamani@ecosoleffect.nl) of bel naar 023 533 8898 om een intake in te plannen.

Langskomen mag uiteraard ook: Nagtzaamplein 67, Haarlem.